



# S kým si mohu promluvit, když se cítím smutně

Je naprosto normální, že se někdy necítíš dobře a je ti prostě mizerně. Svět není jenom zalitý sluncem. Strach, úzkost a pocit smutku jsou zcela běžné pocity. Najdi si člověka, se kterým můžeš všechna svá trápení probrat. Většina situací se dá řešit.

Oblíbený/á učitel/ka nebo vychovatel/ka:

Kamarád/ka:

... nebo třeba vedoucí z kroužku, soused/ka nebo jiný dospělý:

Člen mé rodiny, kterému důvěřuji:

Když si nechci nebo nemohu s někým promluvit, co jiného mi zvedne náladu:

Když si nechci promluvit ani s jedním člověkem z mého seznamu:

- **Schránka důvěry ve škole**
- **Linka bezpečí - 116 111 ([www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz))**
- **Linka první psychické pomoci - 116 123 ([www.linkaprvnipsychickepomoci.cz](http://www.linkaprvnipsychickepomoci.cz))**

